

دليل إرشادي

لمصنعي ومسنودي المنتجات الغذائية
بخصوص المواصفة القياسية السعودية

SFDA.FD 59

الحدود الاسترشادية القصوى
للملح في المنتجات الغذائية



مقدمة

في إطار دور الهيئة في تعزيز صحة وسلامة المستهلك، وإيماناً منها بأهمية تحسين القيمة التغذوية للمنتجات الغذائية ورفع مستوى الوعي بالغذاء الصحي لتعزيز أنماط التغذية في المجتمع السعودي، بما يتوافق مع الممارسات الدولية، وفي ضوء السياسات والإجراءات الموصى بها من منظمة الصحة العالمية WHO ،

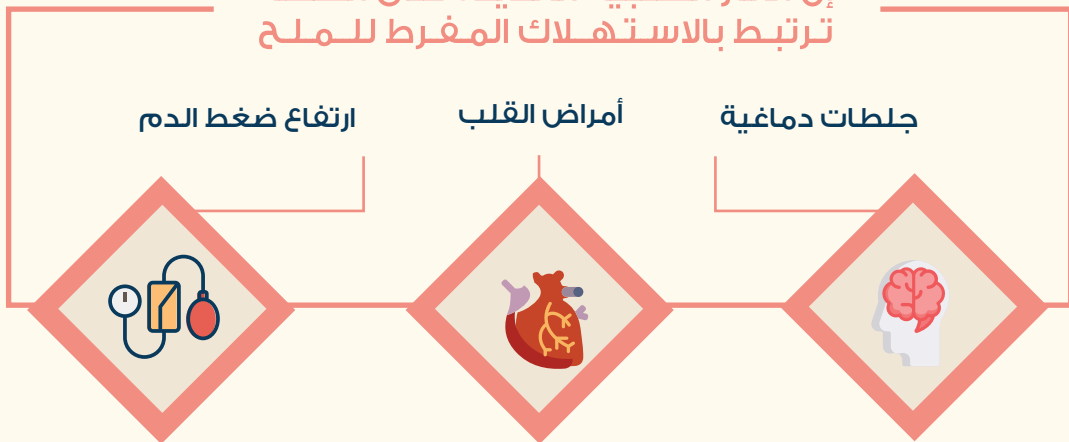
والتي دعت البلدان لتقليل استهلاك الملح للحد من إصابة البالغين والأطفال بالأمراض المزمنة، فقد تم إعداد هذا الدليل لمساعدة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتقليل كمية الصوديوم/ الملح في المنتجات الغذائية، بما يتوافق مع المواصفة القياسية السعودية SFDA.FD 59 " الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية".

الهيئة تحث جميع منتجي ومستوردي المنتجات الغذائية على تطبيق المواصفة قبل تاريخ 1 يناير 2020 .



بحسب منظمة الصحة العالمية فإن 80% من مصادر الملح/ الصوديوم المستهلكة يومياً تأتي من الأغذية المصنّعة.

إن الآثار السلبية العديدة على الصحة ترتبط بالاستهلاك المفرط للملح



وفقاً لمسح المعلومات الصحي المنفذ من قبل وزارة الصحة السعودية عام 2013، وصلت حالات ما قبل الإصابة بارتفاع ضغط الدم (prehypertension) في السعودية إلى:



الذكور

 % 46.5

وهم الأكثر عرضة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم

الإناث

 % 34.3

كما أن الأدلة تثبت ارتباط ارتفاع ضغط الدم بزيادة الكمية المستهلكة من الملح في الطعام، وقد أثبتت تجارب بعض الدول انخفاض في أعداد الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية والنوبات القلبية بنسبة تتجاوز 7% بعد أن تم خفض تناول الملح بمقدار الجرام للفرد في اليوم.



اتفقت دول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على :

توصي بتقليل استهلاك الملح للأفراد إلى أقل من 5 جم باليوم بما يعادل ملعقة شاي صغيرة



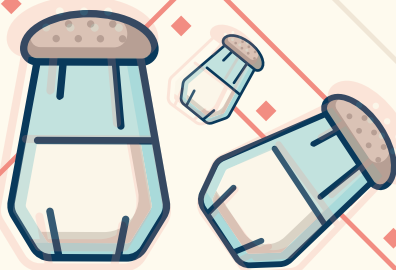
تقليل استهلاك الملح 30% حتى عام 2025 م

لقد تم إعداد هذه المواصفة لتشمل أغلب المنتجات الغذائية الجاهزة الموجودة في الأسواق، بحيث وُضع حد استرشادي أعلى للملح ليُستدل به بالجرام وللصوديوم بالمليجرام، ولمعادلة كمية الملح للصوديوم يتم ضرب الرقم بـ 2.5 لإعطاء نتيجة الملح المعادلة له. وعلى المصنعين الاسترشاد بها لجميع المنتجات الجديدة التي ستتم إضافتها إلى السوق.

من المتوقع أن الوصول للحد الاسترشادي للملح في المنتجات والتقدم نحو تحقيق هذا الهدف قد يتطلب حلولاً تقنية من الممكن للمصنعين أن يعملوا عليها للوصول إلى هذا الهدف الذي سيجلب العديد من الفوائد للصحة العامة.

وقد شملت المواصفة المنتجات الأعلى بنسب الملح،
وقد قسمت إلى 22 صنفاً، الأصناف الأساسية للمنتجات الغذائية




هي:












الأصناف الأساسية للمنتجات

الأصناف الفرعية للمنتجات

الحدود الاسترشادية القصوى للملح
في المنتجات الغذائية
(جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100
جرام

1.38 جرام ملح أو 550 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-1 السجق (النقانق) 1-1-1 السجق (النقانق): يشمل جميع أنواع السجق (النقانق) الطازج والمجمد والمبرد المحضّر من اللحوم والدواجن.	
1.75 جرام ملح أو 700 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-1-1 السجق (النقانق) المعلبة: يشمل جميع أنواع السجق المعلب المحضّر من اللحوم والدواجن، يُستثنى منها جميع أنواع النقانق والسجق (انظر 1-1).	
0.88 جرام ملح أو 350 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-1 البرجر وشرائح اللحم والكباب يشمل جميع أنواع البرجر وشرائح لحم الشواء والكباب، الطازجة والمجمدة والمبردة المحضّرة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الإبل أو الدواجن.	منتجات اللحوم
1.13 جرام ملح أو 450 ملجم صوديوم (حد أقصى)	3-1 معجنات اللحوم معجنات اللحوم بجميع أنواعها.	
1.35 جرام ملح أو 540 ملجم صوديوم (حد أقصى)	4-1 اللحم المفروم يشمل جميع أنواع اللحوم المفرومة المعاد تصنيعها وغير المعالجة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الإبل أو الدواجن.	
1.0 جم ملح أو 400 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-1 حبوب الإفطار يشمل جميع أنواع حبوب الإفطار.	
2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-3 جبن الشيدر وغيرها من الفئة المشابهة من الجبن.	
0.68 جم ملح أو 270 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-3 الجبن "الطازج" 1-2-3 يشمل جميع أنواع الجبن الأبيض الناعم، ومنها الجبن الدماطي والغيثا والقشقوان والجبنة النابلسية المنكهة أو غير المنكهة، بما في ذلك الغليظة الدسم. (يُستثنى الجبن الفئة 2-3).	
0.53 جم ملح أو 210 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-2-3 جبن الكوتج - العادي والمنكه.	
1.35 جم ملح أو 540 ملجم صوديوم (حد أقصى)	3-3 جبنة الموزاريلا تشمل منتجات أنواع جبن الموزاريلا، المباشور وغيره (يُستثنى الموزاريلا الطازجة).	الجبن
2.0 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	4-3 الجبن الأزرق	
1.8 جرام ملح أو 720 ملجم صوديوم (حد أقصى)	5-3 الجبن المصنّع 1-5-3 الجبن المصنّع القابل للدهن	
2.0 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-5-3 الأجبان المصنّعة الأخرى على سبيل المثال جبن الطوم غير المستحلب.	

0.8 جم ملح أو 320 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-4 اللبننة كاملة الدسم	
0.5 جم ملح أو 200 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-4 اللبننة قليلة الدسم	اللبننة
1.0 جم ملح أو 400 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-5 شراب اللبن / لبن العيران	 شراب اللبن
1.68 جم ملح أو 670 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-6 الزبدة المملحة تشمل جميع أنواع الزبدة المملحة.	
1.13 جم ملح أو 450 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-6 الزبدة خفيفة الملح تشمل جميع أنواع الزبدة خفيفة الملح.	الزبدة
1.38 جم ملح أو 550 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-7 السمن النباتي يشمل جميع أنواع السمن والزيوت النباتية القابلة للدهن.	 السمن النباتي
0.56 جم ملح أو 225 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-8 المعكرونة والفاصوليا المطبوخة في صلصة الطماطم دون أصناف أخرى مضافة.	 المعكرونة والفاصوليا المطبوخة/ المعلبة
0.73 جم ملح أو 290 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-8 المعكرونة والفاصوليا المعلبة مع أصناف أخرى مضافة. تشمل الفاصوليا المطبوخة في صلصة الطماطم مع كرات اللحم والجبن والساجيتي ومعكرونة الجبن إلخ.	
0.95 جم ملح أو 380 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-9 الوجبات الجاهزة تشمل جميع الوجبات الجاهزة المعلبة والمغلقة، مثل المأكولات الصينية والتايلاندية والإيطالية والشعبية وغيرها. (البطاطا والأرز والمعكرونة والشعبية وغيرها من الوجبات الجاهزة المحضرة من اللحوم والدواجن والأسماك والخضروات أي الأطباق التي يمكن أن تستهلك كوجبة).	 الوجبات الجاهزة
0.63 جم ملح أو 250 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-10 الشوربات / الحساء تشمل جميع أنواع الشوربات الجاهزة للاستعمال (الطازجة والمعلبة والمركزة والمكثفة و المجففة).	 الشوربات الحساء
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-11 جميع أنواع البيتزا تشمل جميع أنواع البيتزا المبردة والمجمدة.	 البيتزا
2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-12 رقائق وشرائح البطاطس بطعم الخل والملح	 رقائق وشرائح البطاطس
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-12 رقائق وشرائح بطاطس بجميع النكهات الأخرى - بنكهة الملح فقط، بنكهة الجبنة، بنكهة الكاتشب ، بنكهة الفلفل الأسود، إلخ (باستثناء نكهة الخل والملح انظر 1-13)	
2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	3-12 منتفخات الحبوب	
2.88 جم ملح أو 1150 ملجم صوديوم (حد أقصى)	4-12 منتفخات الحبوب المقلية	



الكعك

1-13 الكعك يشمل جميع أنواع الكعك

0.7 جم ملح أو 280 ملجم صوديوم (حد أقصى)



المتبلات

1-14 الكاتشب شامل جميع أنواع الكاتشب الطبيعي والكاتشب قليل الملح.

1.7 جم ملح أو 680 ملجم صوديوم (حد أقصى)

2-14 المتبلات البنية تشمل باربيكيو، نكهة الكاري، إلخ

1.2 جم ملح أو 480 ملجم صوديوم (حد أقصى)

3-14 المايونيز
1-3-14 المايونيز (الكامل الدسم أو ذو السعرات الحرارية العالية)

1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم (حد أقصى)

2-3-14 المايونيز (قليل الدسم أو السعرات الحرارية الأقل)

1.7 جم ملح أو 680 ملجم صوديوم (حد أقصى)

4-14 متبلات السلطات
تشمل جميع أنواع الصلصات المصنعة/ المحضرة بالزيوت والخل منها القليلة الدهون.

1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم (حد أقصى)



صلصات الطهي

1-15 جميع صلصات الطهي
يشمل جميع صلصات الطهي، على سبيل المثال، صلصة الطماطم، صلصة المعكرونة، صلصة البيتزا، الصلصة المكسيكية والصينية إلخ.

0.93 جم ملح أو 370 ملجم صوديوم (حد أقصى)



البسكويت

1-16 البسكويت المحلا
يشمل جميع أنواع البسكويتات المحلاة بحشوة أو من غير حشوة.

0.95 جم ملح أو 380 ملجم صوديوم (حد أقصى)

2-16 البسكويت المالح
يشمل جميع البسكويت المالح بالحشوة ومن غير الحشوة.

1.75 جم ملح أو 700 ملجم صوديوم (حد أقصى)



المكرونة

1-17 المعكرونة والشعيرية المقلية السادة والمنكهة
تشمل الطازجة أو المعلبة أو المثلجة (منها السباجيتي -الفيوتوشيني-اللازانيا- الشعيرية المقلية وغيرها)
باستثناء المعكرونة المعلبة بصلصة الطماطم والمطبوخة الجاهزة للاستخدام (انظر 8)

0.88 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم (حد أقصى)



السمك المعلب

1-18 سمك التونة المعلبة
يشمل جميع سمك التونة المعلبة في زيت أو ماء أو محلول ملحي، باستثناء سمك التونة المعلب مع صلصات أو إضافات (انظر 3-18).



0.9 جم ملح أو 360 ملجم صوديوم (حد أقصى)

2-18 سمك السالمون المعلب
يشمل جميع أنواع سمك السالمون المعلب باستثناء المعلب مع صلصات أو إضافات (انظر 3-18).

0.8 جم ملح أو 320 ملجم صوديوم (حد أقصى)

3-18 الأسماك المعلبة الأخرى
تشمل سمك الساردين والتونة والسالمون وغيرها من الأسماك المعلبة مع صلصات أو إضافات مثل الطماطم باستثناء سمك الأنشوفة، السمك المحضن، والكافيار.

1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم (حد أقصى)

0.13 جرم ملح أو 50 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-19 الخضروات المعلّبة والمعبّأة تشمل: جميع أنواع الخضروات باستثناء معلّبات البازلاء والبازلاء المهروسة والبقوليات (انظر 19-2) وباستثناء المخلات.	 <p>الخضروات المعلّبة والبقوليات</p>
0.45 جرم ملح أو 180 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-19 معلّبات البازلاء والبازلاء المهروسة تشمل فقط هذه الأنواع.	
0.15 جرم ملح أو 60 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-20 البطاطا المهروسة الغورية يشمل جميع أنواع البطاطا المهروسة الغورية، السادة والمكّهة.	 <p>البطاطا</p>
0.69 جرم ملح أو 275 ملجم صوديوم (حد أقصى)	2-20 منتجات البطاطا المصنّعة الأخرى تشمل جميع منتجات البطاطا المصنّعة الأخرى، المجمّدة والمبرّدة.	
0.15 جرم ملح أو 60 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-21 مساحيق المشروبات المجفّفة، الجاهزة للاستعمال تشمل المشروبات الغورية للشوكولاتة ونكهات الفواكه وغيرها، الجاهزة للاستعمال باستثناء الشاي والقهوة.	 <p>مساحيق المشروبات</p>
0.95 جرم ملح أو 380 ملجم صوديوم (حد أقصى)	1-22 معززات النكهة الجاهزة للاستخدام يشمل جميع النكهات، والتي تأتي بشكل مكعبات أو حبيبات أو مسحوق أو معاجين، جاهزة للاستخدام.	 <p>محسّنات ومعززات النكهة</p>

